Poulet Aux Ails

Sarımsaklı Tavuk

1 kg. de poulet filet
4 gousses d'ail
½ verre de lait
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de sauce soja
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ de jus de citron
1 tasse de parmesan râpé
½ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel

Coupez les poulet en forme de doigt. Battez les ails pendant ce temps. Rajoutez tous les ingrédients sauf l'huile d'olive.
Versez le mélange sur le poulet puis mélangez. Fermez le bol, placez au réfrigérateur puis laissez attendre pendant 2 heures.
A la fin du temps, mettez de l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle chauffe, rajoutez les poulets, puis laissez cuire en mélangeant de temps en temps.
Ramenez chaud à table.

N-B; Il faut bien faire chauffer l'huile d'olive pour que les poulets ne se collent pas dans la poêle.